

## A napozás veszélyei

Az az időszak, amikor a mélybarna bőrt a jó lét státusszimbólumaként tartottuk számon, és a „sápadtarcúakat” sajnálkozva megmosolyogtuk, hála istennek, véglegesen a múlté! Hiszen a jóból is megárt a sok: a túlzásba vitt napozás kárt is okozhat, a legrosszabb esetben pedig elősegíti a bőrrák kialakulását...

Napozunk, vagy ne napozunk? Mondjunk igent a napra, de csak óvatosan adagoljuk! A nyár derekán a leghatásosabb szer még mindig az, ha behúzódnak az árnyékba, és délidőben – 11.00 és 15.00 óra között – inkább árnyas helyen tartózkodunk, hiszen ilyenkor a legerősebb a sugárzás.

### A gyermekek védelmében...

Az első és legalapvetőbb szabály, hogy három év alatti kisgyereket ne engedjük tűző napra!

Ha az ózónréteg még intakt, sértetlen lenne, biztonságosan megvédhetne bennünket a túlzásba vitt napozás szemünkre és bőrünkre ártalmas ultraviola sugárzásával szemben. Ezen a védőrétegen azonban mára hatalmas lyukak keletkeztek, s ezért az intenzív sugarakkal szemben megfelelő öltözködéssel kell védekeznünk. Ez a fajta védelem különösen a babák és kisgyerekek számára nélkülözhetetlen. Bőrük még „éretlen”, nagyon finom, könnyen leég. Éppen ezért rendkívül fontos, hogy testüket a vékony, fényáteresztő ruha alatt is bekenjük, hiszen az nem véd meg az intenzív sugárzással szemben.

### Bőrünk védelmében

A pigmentfoltok kialakulása elkerülhető, ha a megfelelő napozó- és ápolószereket használjuk. Bár a sötétbarna, szétszórtan elhelyezkedő foltocskák ártalmatlanok, esztétikai szempontból zavaróak lehetnek. A foltok akkor alakulnak ki, ha a bőrben a pigmentsejtek rendszeresen helytelenül helyezkednek el, illetve, ha különböző mértékben reagálnak a napsugárzásra. A gyógyszertárakban kaphatók aktív napozószerek, amelyek védik a bőrt, és rendszeres használat esetén gondoskodnak arról, hogy a pigmentfoltok színükben hasonlóvá váljanak a körülöttük lévő bőrterülethez.

A napsugárzással szemben valóban védettek akkor vagyunk, ha a napozószereket már a napozás előtt legalább 20 perccel felvisszük, és a bőrünk – krémezés által meghosszabbított saját védelmi idejét – nem lépjük túl.

JEGYEZZÜK MEG: ha a fényvédő faktor hatóideje lejárt, akkor az újrakrémezés sem segít.

Napozószereink megvásárlásakor gondoljunk arra is, hogy minél magasabb területre megyünk, annál intenzívebb a sugárzás! Ugyanez az elv érvényesül az Egyenlítő környékén, hóban, homokban és természetesen vízközvetben is. Erős sugárzás esetén a különösen érzékeny helyeken, mint az ajkak, az ornyereg, a fülcimpa és a kopasz fej használjunk „Sunblocker”-t!

NE FELEJTSÜK! Bőrünk felhős ég alatt és

a napernyő védelmében is leéghet.

### Veszélyes viola

Az ultraviola sugárzás elégtelen védelem esetén nem csak leégést okoz. Az intenzív sugárzás behatol a bőrbe, s ha túl sokáig ér, károsíthatja a sejteket is. Következésképpen a bőr idő előtt öregszik, és a legrosszabb esetben bőrrák is kialakulhat. A túlzásba vitt napozás irritálja a szemet és elősegíti a szürke hályog kialakulását és a retina károsodását is.

FIGYELEM! A különösen veszélyeztetettek közé tartoznak a fehér bőrű, vörösseszőke hajjú, szeplős emberek.

### Fel a kalapot!

— Ha fedetlen fejünket túl sok nap éri, hőségutát kaphatunk. Ez kábultsággal, vörös, forró fejjel, fejfájással, szédüléssel és nyugtalansággal jár. Az érintettet azonnal vigyük árnyékba, és megtámasztott felsőtesttel fektessük le! Óvatosan hűtsük a fejét!

— Bár a szintén kellemetlen tüneteket okozó napszúrásból hamar felépülhetünk, a veszélyes tüneteket, mint az eszméletvesztés, a görcsök és a keringés összeomlása, vegyük nagyon komolyan! Ebben az esetben azonnal kérjük szakember segítségét!

*Forrás: Ideál Online*



## Chipsek és üdítők - figyelem!

**Amíg nem került oviba, megevett mindent. Azóta válogatós, és az kell neki, amiről más gyerekek mesélnek: egészségtelen gyorséttermi dolgok...**

A gyermekpszichológus szerint ebben a korban a kicsiket elsősorban az étel megjelenési formája, a reklám hangulata és az ajándékként felkínált játéktárgy vonzza. „Inkább erre a különlegességre vágnak ők, mint egy adott gyorsétterm-lánc által kínált ételekre. Ezeket némi leleményességgel, humorral mi is biztosíthatjuk neki, miközben egészségesebb összetevők kerülnek a tányérjára. Tálaljuk játékosan, mókásan az ételt, meglepetésként apró játékfigurákat mellékelhetünk.” Vagyis: függetlenül attól, hogy az étel magasabb tápértékű alapanyagokból készült-e, a gyerek végül örül, hogy részese lehet annak a színes, vidám világnak, amit körültekintően kitalálunk.

A nagycsoportosok között persze már előfordulhat, hogy hall a társak gyorséttermi élményeiről, és ilyenkor ő is vágyódik eljutni oda. „A tiltás, teljes elzárkózás csak fokozhatja a gyermek kíváncsiságát. Néhány mondatban kedvesen elmondhatjuk neki, hogy mi miért nem ilyen helyen eszünk a családdal. Ha engedünk kérésének, és olykor mégis betérünk egy gyorséttermbe, attól azért még nem dől össze a világ...”

**Mit tegyek, ha válogatós, ha egyáltalán nem akar enni?**

**A keksz is jobb, mint a semmi?**

Ez az a szituáció, amikor a gyerek ösztönös késztetéseivel a szülők legtöbbször jogos követelése állnak szemben: ő a legtöbb információt gyűjtené össze a világról, saját tapasztalatai alapján (kóstolással, kutatással és nem utolsósorban egyensúlyozgatással a lehet és a tilos között). Mi viszont pont ekkor zúdítjuk rá a tiltásokat, követeléseket, elvárásokat, fenyegetéseket. Fontos lenne neki a pozitív élmény, a siker, a megerősítés, amit elraktároz.

A gyermekpszichológus szerint két választásunk van:

a) Belemegyünk a játszmába, és adunk neki édességet, mondván, legyen valami a hasában. Ebben az esetben beindul az ördögi kör. Csemeténk rájön, hogy addig kell könyörögnie, míg kap, és ha elfogyasztotta, bizony egy darabig nem is lesz éhes.

b) Nagyon határozottan és következetesen tartjuk magunkat ahhoz a verzióhoz, hogy „deszerterről” csak az étkezés végén lehet szó. Ilyenkor is megpróbáljuk az egészségesebb alapanyagokból készült finomságokat felkínálni neki (elkerülve az idegrendszer felpörgetését és a függőség kialakulását).

Csak akkor fog működni a dolog, ha mindig és mindenkor tartjuk magunkat az elveinkhez. Ne ijedjünk meg attól se, ha a gyermek – mondjuk dacból – kihagy egy étkezést: a következő alkalommal majd jobb étvágyal eszik.

*La Famille*

## Minden közös étkezés egy lehetőség a kamaszok megszelídítésére

Aki épp a kamaszkor útvesztőiben bolyongó gyermekével igyekszik szót érteni, jó, ha tudja, hogy minden közös étkezés egy lehetőség arra, hogy legalább egy vacsora idejére hangot találjon folyton lázadó gyermekével. A lehetőség szó ebben az esetben különös jelentőséggel bír. Fontos ugyanis, hogy a közös vacsorák szabadon választható mindennapos programként szerepeljenek a család napirendjében. Legyen minden közös étkezés egy lehetőség, amellyel a kamasz gyerek élhet. A serdülőknak a korábbi életszakaszokhoz képest jelentősen megnő az önállóság igényük. Szeretnek egyedül lenni, máskor viszont keresik a többiek társaságát. Ezért nagyon fontos, hogy a kamaszoknak legyen módjuk elvonulni: vacsorázhatnak a szobájukban, de hagyjunk módot arra, hogy visszatérhessenek a közös asztalhoz, ha éppen ahhoz van kedvük. Akkor is terítsünk meg nekik, ha a vacsora kezdetekor még nincsenek otthon. Sőt, még olyankor is legyen számukra teríték az asztalon, ha éppen a szobájukban duzzognak, vagy ábrándoznak a zenét üvöltötte.

Ebben az életszakaszban minden korábbinál nagyobb súlya van a rendszerességnek. Ha este hétkor vagy nyolckor - fontos, hogy minden nap ugyanabban az időben - a szülők bejósolhatóan az asztal mellett ülnek, az még a "legelvetemültebb" kamaszoknak is biztonságérzetet ad.

A közös étkezések arra is alkalmat teremtenek, hogy az asztal mellett különösen rázós ügyek is szóba kerüljenek. Persze, ehhez elengedhetetlen, hogy a vacsorák rendszerint derűs és nyitott légkörben teljenek. Ezek a családi együttlétek afféle biztos pontok a család életében. Ilyenkor olyan kérdések is felmerülhetnek, amelyek más körülmények között kivernék a biztosítékot. Egy kamasz fiú például a közös asztal mellett elővezetheti az első "Lili itt aludhat-e valamikor" típusú kérdést. Lili pedig a közös családi együttléteket kihasználva mutathatja be például a szülőknek a fiút.

Egy finom vacsora mellett nehezebben állunk neki vitatkozni. A reakciók sem olyan hevesek és elutasítóak. Ezt támasztják alá a "Minden közös étkezés egy lehetőség..." kutatás eredményei is. A megkérdezettek döntő többsége szerint ugyanis azok a gyerekek, akik rendszeresen együtt étkeznek a családjukkal, jobb kapcsolatokat ápolnak a családtagjaikkal, és a válaszadók 85 százaléka szerint könnyebben tudnak beszélni a problémáikról is, mint azok, akiknek az életéből hiányoznak a közös étkezések. Ha kamaszokról van szó, fontos, hogy a megkérdezettek 47 százaléka szerint a családjukkal rendszeresen közös asztalhoz ülő gyerekekre az alkohol és a drogok kisebb veszélyt jelent, mint azokra a kortársaikra, akiknek az életéből hiányoznak az asztal melletti együttlétek.

*Forrás: Családinet.hu*

## Mielőtt legközelebb egy pletykát adnál tovább, gondoldj az alábbi kis történetre:

Az ókori Görögországban Socrates (469 – 399 i.e.) széles körben ismert volt bölcsességéről.

Egy nap egyik ismerőse rohant hozzá izgatottan s mondta: "Socrates, tudod mit hallottam Diogenesről?"

"Na várjál csak" mondta Socrates, "mielőtt bármit is mondanál, át kell menjél a 'hármasszűrőpróban'!"

"Hármasszűrő?" kérte az ismerős.

"Igen" folytatta Socrates, "mielőtt elmondod a Diogenesről hallottakat, szűrjük le, amit mondani akarsz. Az első szűrő az 'Igazság'.

Teljesen biztos vagy abban, hogy amit hallottál, az a tiszta igazság?"

"Nem," mondja az ember, "tulajdonképpen csak most hallottam!"

"Rendben van, szóval nem tudod, hogy a hír igaz-e vagy sem. Lássuk hát a második szűrőt, a 'Minőséget'. Amit hoztál, az valami jó hír?"

"Nem, sőt éppen ellenkezőleg..."

"Szóval akkor te akarsz valami rosszat mondani Diogenesről, amiről azt sem tudod, hogy igaz-e vagy sem?"

Az ember vállat vont és egy kicsit már röstellte magát. De Socrates folytatta: "Még mindig van esélyed arra, hogy a próbát kiállj, ha átmegy a 'Hasznosság' szűrőn. Tehát amit Diogenesről hallottál, abból van-e neked valami hasznom?"

"Háát...nem hiszem..."

"Nos, ha így áll a dolog, hogy a híred nem is biztos, hogy igaz, nem is jó és nem is hasznos, akkor miért kellene akárkinek is elmondani?"

Az ember kissé zavarodottan és szégyenérzettel odébb állt.

Ez a kis történet példázta, hogy miért volt Socrates egy nagy filozófus és miért volt nagy megbecsülésben része akkor is és azóta is.

*Török József*

*Forrás: http://torokjosef.hu*